



بررسی همبستگی ساعات استفاده از اینترنت با فعالیت بدنی، سلامت و شاخص توده بدن در دانشجویان کاربر اینترنت

سیده فاطمه شرفی^۱، آزاده لسانی^۲، دکتر مریم جوادی^۲

خلاصه مقاله:

مقدمه: علی‌رغم فواید غیرقابل انکار فن آوری های جدید در همه عرصه های روزمره زندگی، ساعات زیاد استفاده از اینترنت با مشکلات عمده ای در حوزه سلامت برای کاربران اینترنت همراه است. استفاده طولانی مدت از اینترنت با کاهش فعالیت بدنی افراد و افزایش وزن و به دنبال آن کاهش سلامتی ارتباط دارد. هدف مطالعه حاضر بررسی ارتباط ساعات استفاده از اینترنت با فعالیت بدنی، سلامت و شاخص توده بدن در دانشجویان کاربر اینترنت است.

روش کار: این مطالعه از نوع توصیفی-تحلیلی مبتنی بر وب بود. لینک پرسشنامه به ۳۸۵ کاربر ۱۸-۴۰ ساله ایمیل شد. پرسشنامه شامل مشخصات دموگرافیک، سوالات مربوط به روزها و ساعات استفاده از اینترنت، پرسشنامه فعالیت بدنی (RAPA)، وضعیت سلامت و مشخصات آنتروپومتری بود. داده ها با استفاده از نرم افزار SPSS ۲۲ از طریق آزمون تی مستقل و ضریب همبستگی پیرسون آنالیز شد.

یافته ها: ۲۲۹ کاربر اینترنت (۷۳/۴ درصد زنان و ۲۶/۶ درصد مردان) پرسشنامه را تکمیل کردند، میانگین سن آنها 27.68 ± 5.55 و میانگین مدت زمان استفاده روزانه از اینترنت 4.13 ± 3.20 (۸/۵ دقیقه تا ۱۸ ساعت)، میانگین شاخص توده بدن کل 23.25 ± 3.94 (حداقل ۱۶/۴۱ و حداکثر ۳۸/۲) و به تفکیک جنسیت در زنان 23.34 ± 4.37 و مردان 25.52 ± 5.09 ، شیوع چاقی و اضافه وزن در مردان ۳۹/۳ درصد و در زنان ۲۰/۸ درصد بود. وضعیت سلامت کاربران ۱۹۱ نفر سالم (۸۳/۴ درصد) و ۳۸ نفر بیمار (۱۶/۶ درصد) بود. مدت زمان استفاده از اینترنت با شاخص توده بدن ($P=0.05$)، وزن ($P=0.037$) و وضعیت سلامت ($P<0.001$) کاربران رابطه معنی داری داشت. ولی با جنسیت، وضعیت تاهل، میزان تحصیلات، فعالیت بدنی و سن آنها رابطه معنی داری نداشت.

بحث: شواهد نشان دادند که یکی از عوامل کاهش فعالیت بدنی و شاخص توده بدن نامطلوب استفاده بیش از حد از رسانه های الکترونیک است. مطالعات بسیاری نشان می دهند که بین استفاده بیش از حد از اینترنت با سلامت عمومی دانشجویان ارتباط معنی دار و معکوسی وجود دارد و وضعیت سلامتی افرادی که اعتیاد اینترنتی دارند نامطلوب تر است.

نتیجه گیری: نتیجه مطالعه حاضر نشان داد دانشجویانی که ساعات بیشتری از اینترنت استفاده می کردند از وضعیت سلامت، نمایه توده بدنی و فعالیت بدنی نامطلوب تری برخوردار بودند.

واژه های کلیدی:

کاربران اینترنت، ساعات استفاده از اینترنت، شاخص توده بدن، BMI، سلامت

(۱) دانشگاه علوم پزشکی قزوین

(۲) دانشگاه علوم پزشکی قزوین :sharafi_fatemeh@yahoo.co.uk